

## **Consignes de bonnes pratiques**

Source : Livret patient Prescri'Forme

**Parce qu'une activité physique ne se pratique pas sans précautions, nous vous recommandons d'appliquer les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport :**

- 1.** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*.
- 2.** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 3.** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.\*
- 4.** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
- 5.** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6.** J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C (hors activité aquatique) et lors des pics de pollution.
- 7.** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
- 8.** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9.** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10.** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

*\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. « Le sport absolument, mais pas n'importe comment ». Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.*

Source : <https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

**Ces 10 réflexes en or reposent sur 3 principes :**

- Faire attention à sa santé,
- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport,
- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin.

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive ne sont pas rares. Ils constituent la majeure partie des accidents sportifs graves, responsables de 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique) sur notre territoire

Source : <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/pratique-securite/10-reflexes-en-or/>